

QUELQUES REGLES D'OR POUR PRENDRE SOIN DE SON COEUR



- **Pratiquez une activité physique régulière: 30min/j.**
- **« Allégez » votre cœur en équilibrant votre alimentation.**
- **Tabac: laissez votre cœur respirer (vous souhaitez arrêter, nous sommes là pour vous aider)**
- **Tension: pratiquez un contrôle régulier.**
- **Cholestérol: surveillez votre taux .**
- **Diabète: contrôlez votre glycémie.**
- **Alcool: Limitez votre consommation.**



GRÂCE À LA PRÉVENTION ET LA RECHERCHE, NOUS AVONS LE POUVOIR DE FAIRE RECULER LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES
Soutenez la Fédération Française de Cardiologie
www.federfrance.fr

VOTRE POIDS:

Une formule simple permet de calculer le poids recommandé en fonction de votre taille.

Elle détermine l'indice de masse corporelle(IMC)

Il suffit de diviser votre poids (en kg) par la taille (en m) au carré.

L'IMC idéal est compris entre 18,5 et 25kg/m²

- IMC < 18,5.....maigreur
- IMC entre 25 et 30.....surpoids
- IMC entre 30 et 40.....Obésité
- IMC > 40.....Obésité majeure

VOTRE TAUX DE CHOLESTEROL TOTAL:

<2g/l.....Normal

Entre 2g/l et 2,5g/l.....Limite

>2,5g/l.....Elevé

VOTRE TENSION ARTERIELLE :

14/9.....Limite

VOTRE TAUX DE GLYCEMIE :

>1,26g/l.....Diabète